

Содержание

От автора 5

Часть I. Одорология

Из истории ароматерапии	11
Незримая жизнь растений	16
Способы получения эфирных масел	21
Эфирные масла и их применение в современной медицине	24
Физиология и философия запаха	31
Психология запаха	47

Часть II. Основные ароматические растения, эфирные масла и их лечебные свойства

Ажгон	65	Герань	108
Аир	66	Гиацинт	111
Акация	68	Горечавка	113
Альпиния	69	Горчица	114
Ангелика	70	Девясил	117
Анис	73	Донник	119
Апельсин	75	Дубовый мох	122
Арника	77	Душица	123
Бадьян	79	Ель	127
Базилик	82	Жасмин	128
Бархатцы	84	Зверобой	130
Бергамот	85	Змееголовник молдавский	133
Береза	88	Золотарник	135
Бессмертник	90	Иланг-иланг	136
Бэй	93	Имбирь	139
Валериана	95	Ирис	141
Ваниль	98	Иссоп	144
Вербена лимонная	100	Кайепут	147
Ветиверия	102	Календула	148
Грейпфрут	104	Камфора	151
Гваяковое дерево	105	Кананга	154
Гвоздика	106	Кардамон	154

Кассия	156	Пачули	241
Кедр	157	Перец черный	242
Кервель	159	Петит грейн	244
Кипарис	161	Петрушка	246
Копайфера	163	Пиментовое дерево	249
Кориандр	164	Пижма	250
Корица	166	Пихта	252
Костус	169	Полынь	254
Котовник	170	Роза	258
Кумин	172	Розмарин	262
Куркума	173	Розовое дерево	264
Лабазник	174	Ромашка	265
Лаванда	176	Рута душистая	269
Лавандин	178	Сандал	272
Лавр	179	Сантолина кипарисо- видная	273
Ладан	181	Сассафрасовое дерево	275
Ладанник	183	Сельдерей	276
Лайм (лиметт)	185	Сирень	279
Лемонграсс	187	Сосна	281
Лимон	189	Стиракс. Смола бензойная	282
Лимонник китайский	191	Табак	285
Линалое	194	Тмин	287
Липа	196	Тубероза	290
Литсея кубеба	199	Туя	292
Лук репчатый	200	Тысячелистник	294
Любисток	204	Укроп	297
Майоран	207	Ферула	300
Мандарин	209	Фенхель	301
Мелисса	211	Фиалка	303
Мироксилон	214	Хмель	306
Мирра	216	Хрен	308
Мирт	219	Цитронелла	310
Можжевельник	221	Чабер	312
Морковь	224	Чабрец	313
Мускатный орех	227	Чайное дерево	317
Мята	229	Чеснок	319
Найоли	232	Шалфей	323
Нард	234	Эвкалипт	326
Нарцисс	236	Элеми	329
Нероли	237	Эстрагон	330
Пальмароза	239		

Часть III. Практические рекомендации

Особенности ароматерапии	335
Благоприятные дни и часы для оздоровления организма и проведения косметических процедур	336
Домашняя аптечка	337
Приготовление ароматической воды в домашних условиях	338
Базисные масла	339
Рекомендации по использованию наиболее распространенных базисных масел	340
Сравнительная таблица веса и меры	342
Условия хранения	342
Подбор эфирных масел	342
Способы применения эфирных масел	344
Ингаляции	344
Увлажнение, освежение и дезинфекция воздуха в закрытых помещениях	345
Ароматические ванны	348
Массаж, рефлексомассаж, растирания	349
Тампонирование	351
Спринцевание	352
Внутреннее применение	352
Применение эфирных масел для профилактики и устранения негативных психических состояний	354
Указатель по применению эфирных масел для профилактики и устранения негативных психических состояний	356
Ароматерапия для беременных женщин и детей	362
Ароматерапия для беременных	367
Указатель по применению эфирных масел во время беременности, родов и в послеродовой период	367
Уход за новорожденными	371
Ароматерапия для детей	371
Указатель по применению эфирных масел в педиатрии	372
Ароматерапия для пожилых людей	373
Указатель по применению эфирных масел для пожилых людей	374
Немного о косметике	375
Компоненты косметических средств	379
Уход за кожей	389
Уход за волосами	393
Уход за ногтями	394
Указатель по применению эфирных масел в косметике	395

Немного о парфюмерии	399
Относительная вязкость и испаряемость эфирных масел	402
Ароматические композиции	403
Ароматизация белья	408
Борьба с насекомыми	409
Рекомендации	410
Экстренная и первая медицинская помощь	411
Указатель по применению эфирных масел и оказанию первой медицинской помощи	412
Указатель заболеваний и состояний, при которых используют эфирные масла	415
Сердечно-сосудистая система, кровь	415
Дыхательная система	417
Желудочно-кишечный тракт	420
Мочевыделительная система	423
Опорно-двигательная система	424
Кожа	426
Здоровье женщины	429
Здоровье мужчины	431
Инфекционные болезни	432
Ротовая полость	432
Прочее	433
 Приложение	
<i>Плутарх. Об Исиде и Осирисе (гл. 79–80)</i>	435
<i>М. Метерлинк. Ароматы</i>	436
<i>Л. Зальцер (пер. В. Ивановой). Одориген и Джива</i>	440
<i>Махатма К. Х. (пер. В. Ивановой). Одориген и Джива</i>	449
 <i>Список литературы</i>	452